

管理栄養士便り



Vol.85

外食と中食との上手な付き合い方

2025.8

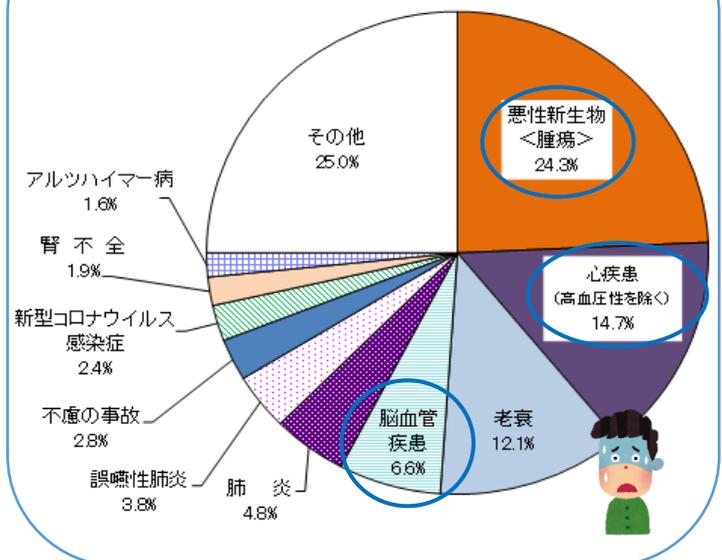
後編

生活習慣病は食生活や運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が発症・進行に関与する疾患群です。生活習慣病は日本人の死亡数割合の約 5 割を占めています。

生活習慣病予防のためには、脂質や塩分の多い食事を控え、主食・主菜・副菜のそろったバランスの取れた食事をとることがポイントになります。これは、外食や中食でも同じことです。



図5 主な死因の構成割合（令和5年(2023)）



令和5年(2023)人口動態統計月報年計(概数)の概況 | 厚生労働省

外食・中食の選び方や食べ方のポイント

○主食+主菜+副菜 一品料理にはプラス！

主食（ご飯・パン・麺など）+主菜（肉・魚・卵・大豆製品など）+副菜（野菜・きのこ・海藻など）を意識しましょう。カレーや丼物、麺類などは主食（炭水化物）メインになってしまうため、栄養バランスが崩れがちです。ゆで卵やサラダなどの主菜や副菜をプラスしたり、麺類は食材がたくさん入っているものを選びましょう。



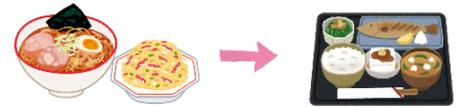
中食の場合は、冷凍野菜やカット野菜の利用も手軽でおすすめです。



○炭水化物+炭水化物に注意！

ラーメンチャーハンセットのように炭水化物に偏った食事は、栄養バラ

ンスが悪くエネルギーの摂り過ぎにもつながります。主菜、副菜もとれる定食セットの方がおすすめです。



○油のとりすぎに注意！

揚げ物より焼く・煮る・蒸す調理法のことを積極的に選びましょう。マヨネーズやクリームを使用した料理より醤油やポン酢を使った料理の方がカロリーを抑えられます。



○塩分のとりすぎに注意！

漬物、麺類のスープはなるべく残すようにしましょう。醤油やソースは少量ずつかける、別のお皿に入れてつけるようにすると塩分の摂取量を抑えることができます。



○栄養成分表示のチェックを習慣化しよう！

エネルギーや塩分が高い料理の特徴がわかるようになり、メニュー選びが上手になります。



外食や中食を選ぶ際の参考にしてバランスの良い食事を心がけてみてくださいね。

<参考・引用文献> 2025年4月参照

[令和5年\(2023\)人口動態統計月報年計\(概数\)の概況 | 厚生労働省](#)

[2024年5月保健師便り「メタボ 前編」.pdf](#)

[2024年6月保健師便り「メタボ 後編」.pdf](#)

[「塩のとりすぎ」で肥満リスクも上昇 塩分をコントロールする2つの効果的な方法 | ニュース | 保健指導リソースガイド](#)

[【消費者の方向け】栄養成分表示の活用について | 消費者庁](#)



一般財団法人

京浜保健衛生協会

FOR HEALTHY LIFE

この記事は、神奈川県川崎市高津区にある健診機関「京浜保健衛生協会」が執筆・監修しています。人間ドック/巡回健診/女性のための健診/がん検診など、健診でお悩みの際はお気軽にご相談ください。



一般財団法人 京浜保健衛生協会